Nr 5 Maj, 1937 Rok IV

DLA ZDROWIA



W ŻAŁOBNĄ ROCZNICĘ

Szybko przesuwają się wskazówki na wiekowym zegarze dziejów. Wszystko — co przestało istnieć — okrywa się patyną zapomnienia.

Żyją tylko wielkie twory Ducha, wieczny jest tylko Duch Narodu.

A chociaż śmiertelne szczątki Wodza Narodu spoczywają już jako relikwie narodowe w polskim Panteonie Królów — Duch Jego włada Polską, wskazując Swej Macierzy drogi Wielkości, drogi Mocy, drogi Wiary.

CO DAJE T-WO UBEZPIECZEŃ WZAJEMNYCH NA WYPADEK CHOROBY

Ubezpieczenie na wypadek choroby ma na celu zapewnienie najlepszej pomocy lekarskiej w wypadku zachorowania. Pierwszą sprawą, która zainteresuje kandydata do ubezpieczenia się, będzie: „kto mnie będzie leczył?"

Każdy zaciekawi się przede wszystkim, czy będzie mógł korzystać z pomocy lekarskiej według swego uznania, czy też według uznania instytucji ubezpieczającej, czyli jednym słowem czy będzie mógł korzystać z wolnego wyboru lekarza, czy nie?

Zasada „wolnego wyboru" lekarza jest i będzie zawsze podstawą prywatnego, niezależnego od żadnych czynników trzecich, lecznictwa, gdzie pacjent i lekarz mają z sobą bezpośredni, przez nikogo nie krępowany kontakt.

Tak już jest na całym świecie, że chory dąży do powierzenia troski o swoje zdrowie w ręce lekarza, do którego ma zaufanie.

Zasada wolnego wyboru lekarza jest uznawana przez wszystkich jako bezspornie najlepsza, a jeżeli w instytucjach, organizujących lecznictwo, zazwyczaj nie istnieje, to nie dlatego aby kierownicy tych instytucji nie uznawali tej zasady za najlepszą, ale nie mogą zastosować jej w ramach budżetów tych instytucji. Bowiem wolny wybór lekarza, będąc najlepszą formą lecznictwa, jest jednak i formą kosztowną.

T-wo Ubezpieczeń Wzajemnych na Wypadek Choroby zapewnia swoim ubezpieczonym *wolny wybór lekarza* i to nie tylko w miejscu zamieszkania ubezpieczonego, ale również na terenie całej Rzeczypospolitej Polskiej.

Jest to niezmiernie ważne dla ubezpieczonych, którzy zmieniając miejsce pobytu na stałe lub czasowo, bądź też będąc w przejeździe, nigdy nie tracą swych uprawnień i wszędzie z nich korzystać mogą, nie będąc narażeni na żadne niespodzianki i nie mając obowiązku

dopełniać jakichkolwiek skomplikowanych formalności. Ubezpieczeni, szczególniej na prowincji, nie mając na miejscu pomocy specjalistycznej, mogą z niej korzystać w miastach większych czy też w stolicy, wogóle tam wszędzie, gdzie ta pomoc istnieje i jest łatwiej dostępną.

Zasada wolnego wyboru lekarza tak szeroko stosowaną jest po raz pierwszy na terenie Polski, bowiem T-wo pragnie aby jego ubezpieczeni byli przez lekarzy uważani za ich prywatnych pacjentów, co jak dotychczasowa praktyka wykazała, zostało w zupełności osiągnięte.

Dla tego celu potrzebne było współdziałanie lekarzy i środki finansowe T-wa, zaś wobec różnej bardzo wysokości honorarium, pobieranych przez lekarzy, kwestia wysokości opłat za porady i wizyty lekarskie jak również za analizy i zabiegi została unormowana cennikiem T-wa, będącym faktyczną przeciętną z pobieranych honorariów.

Drugim zagadnieniem jest sprawa lekarstw. Człowiek chory jest najczęściej przeczulony, a często podejrzliwy, czy aby instytucja nie robi oszczędności kosztem jego zdrowia?— Wszelkie przeto ograniczenia przy zapisywaniu lekarstw, uważa za krzywdzące dla siebie, wierząc zbyt pochopnie, że im lekarstwo droższe, tym skuteczniejsze.

Wobec takiego nastawienia psychicznego wszelkie lekospisy nawet bardzo liberalne, zniechęcają chorych do instytucji, która nie broni jego zdrowia całym, kompletnym arsenałem zdobyczy chemiko-farmaceutycznych.

T-wo Ubezpieczeń Wzajemnych nie poszło po drodze jakichkolwiek ograniczeń, lecz daje swym ubezpieczonym zupełny *wolny wybór apteki* i nie ogranicza w niczym lekarzy przy zapisywaniu lekarstw.

Każde lekarstwo, które uzna lekarz leczący za potrzebne dla ratowania zdrowia chorego, — dostaje ubezpieczony.

Wobec tego zaś, że olbrzymia większość aptek na terenie całej Polski, współpracuje z T-wem, przeto ubezpieczony nie jest niczym ograniczony przy otrzymywaniu leków.

Granicą świadczeń T-wa w tym zakresie jest jedynie suma kosztów lekarstw w ciągu całego roku ubezpieczenia, która w zasadzie jest wyższą w stosunku na każdą osobę ubezpieczoną, niż roczna składka ubezpieczeniowa.

Stosunek więc ubezpieczonego jak i do lekarza, jak i do apteki jest taki sam jak w praktyce prywatnej, bowiem wszelkie formalności są zredukowane do minimum.

W zasadzie T-wo obejmując ryzyko na wypadek zachorowania, nie leczy chorych, lecz opłaca rachunki za ich leczenie.

Celem dalszego ułatwienia korzystania z pomocy lekarskiej i ap-

tecznej już bez opłacania rachunków bezpośrednio, T-wo w każdej miejscowości formuje listy lekarzy i aptek, którzy przyjmują ubezpieczonych na rachunek T-wa, za okazaniem dowodu ubezpieczenia, oraz wydają recepty na otrzymanie lekarstw nie za gotówkę, lecz na rachunek T-wa.

Pracownie analityczne, rentgenologiczne, zakłady wodo-światło i elektrolecznicze, współpracujące z T-wem, załatwiają ubezpieczonych na zlecenie lekarskie na rachunek T-wa.

W razie stwierdzenia przez lekarzy leczącego, konieczności umieszczenia chorego w szpitalu, postępowanie nie różni się niczym od postępowania z prywatnym pacjentem. Chory lub najbliższe otoczenie, wybiera szpital, do którego mają zaufanie i umieszczają tam chorego. Rachunek kosztów leczenia jest następnie przedstawiany do T-wa, które zwraca koszty leczenia w wysokości 6 zł dziennie, zaś o ile szpital oprócz kosztów pielęgnacji, dolicza inne koszty, to i świadczenia T-wa są większe. T-wo w tym wypadku uczestniczy w kosztach lekarskich, aptecznych lub operacyjnych do wysokości 300 zł w ciągu roku ubezpieczeniowego.

Podczas gdy w innych instytucjach ubezpieczeniowych, czas korzystania ze świadczeń jest ograniczony, szczególniej dla członków rodzin, — T-wo Ubezpieczeń Wzajemnych na Wypadek Choroby, żadnych ograniczeń co do czasu leczenia choroby nie stawia.

Po upływie jednego roku trwania ubezpieczenia, zakres uprawnień ubezpieczonego jeszcze się zwiększa, przybywa prawo do zasiłku połogowego, który wynosi przy każdym porodzie 50 zł oraz 50 zł świadczeń lekarskich i aptecznych.

Również po roku ubezpieczenia przysługuje każdemu ubezpieczonemu prawo do zasiłku pośmiertnego w wysokości 150 zł po roku ubezpieczenia się, 200 zł po dwóch latach, 250 zł po trzech latach, 300 zł po czterech latach i 400 zł po pięciu latach.

Wszystkie te prawa przysługują każdemu indywidualnie ubezpieczonemu, jednak statut T-wa przewiduje i dalsze przywileje dla ubez-

pieczeń tak zwanych „grupowych". Za grupę zaś jest uważane łączne ubezpieczenie conajmniej 10 członków (polis) tego samego zrzeszenia, towarzystwa, zakładu, szkoły lub tp. Ubezpieczeni grupowo otrzymują dodatkowo leczenie zębów za opłatą tylko 10% składki.

Wysokość składki ubezpieczeniowej nie jest w żadnej zależności od wysokości zarobku, lecz jedynie od wieku ubezpieczającego się wynosi do lat 7 — pięć złotych, stopniowo wzrastając tak, że dla osób do lat 55 wynosi 12 zł 50 gr miesięcznie. Przy ubezpieczeniu „rodzinnym" stawka obniża się wydatnie i wynosi dla rodziny, składającej się z ojca, matki i trojga dzieci — 22 zł 50 gr za czwarte dziecko dolicza się 3 zł miesięcznie, a za każde następne tylko po 1 zł.

Przy ubezpieczaniu się dużych grup, zawieranych zbiorowo, stawki wybitnie ulgowe, jak i granice świadczeń są określane specjalnymi umowami.

Ubezpieczeni, którzy w ciągu roku ubezpieczonego nie korzystali ze świadczeń T-wa, otrzymują częściowy zwrot składek. Za rok 1936 T-wo przyznało ubezpieczonym według taryfy I A, którzy nie chorowali, zwrot około 56% składek.

ULGI W UZDROWISKACH DLA CZŁONKÓW T-WA UBEZPIECZEŃ NA WYPADEK CHOROBY

Jeżeli w czasie trwania ubezpieczenia, członek T-wa Ubezpieczeń Wzajemnych na Wypadek Choroby, zachoruje, a cierpienie jego wymagać będzie leczenia w uzdrowisku czy też zdrojowisku, ma on pra-

wo do korzystania z opieki lekarskiej, leków i zabiegów według ogólnych warunków ubezpieczenia się, przy czym obowiązują stawki za poradę lekarską według miejsca zamieszkania ubezpieczonego, co się zaś tyczy kąpieli, to T-wo zwraca 50% kosztów według II kl.

Dotyczy to jednak chorób powstałych w okresie ubezpieczenia się. Kosztów utrzymania w uzdrowisku, taksy kuracyjnej i kosztów przejazdu T-wo nie zwraca.

Pragnąc jednak jak najbardziej ułatwić korzystanie ze zdrojowisk krajowych, T-wo, jak i w latach poprzednich, uzyskało dla swych członków ulgi w całym szeregu uzdrowisk, a mianowicie:

Goczałkowice-Zdrój (Górny Śląsk), daje członkom T-wa takie same ulgi, jak i urzędnikom państwowym i komunalnym, a więc 10% zniżka w 1 i 3 sezonie i 15% w 2 sezonie od cen kąpieli i taksy zdrojowej.

Zdrojowisko to, leżące w przepięknej okolicy i mające najsilniejsze w Polsce solanki jodo-bromowe, leczy skutecznie choroby przemiany materii, przewlekłe zmiany gośćcowe, choroby naczyń krwionośnych, choroby kobiece i skórne.

Inowrocław, posiada solankę i ług, zawierający sole jodowe i bromowe, oraz naturalną borowinę inowrocławską. Wskazane leczenie chorych cierpiących na gościec, artretyzm, cukrzycę, schorzenia wątroby, krzywicę, choroby kobiece, rwę kulszową, schorzenia dróg oddechowych (katary nosa, krtani) i tp.

Członkowie T-wa korzystają z ulg za kąpiele i zabiegi lecznicze, oraz otrzymują 50% zniżkę taksy kuracyjnej. Nadto mogą korzystać z ulgowych ryczałtów kąpielowych 2, 3 i 4 tygodniowych.

Iwonicz, zdrojowisko wśród gór lesistych o klimacie podgórskim, posiada zdroje szczawy słono-jodo-bromowej.

Leczy: zołzy, choroby nosa, krtani i przewodu słuchowego, choroby skóry, krzywicę, gościec, dnę (artretyzm), kiłę, choroby serca i naczyn krwionośnych, choroby układu nerwowego, choroby kobiece, choroby żołądka, kiszek, wątroby i dróg moczowych.

Członkowie T-wa otrzymują 20% zniżkę na kąpielach mineralnych w 1 i 3 sezonie zaś w drugim sezonie przyznawanie zniżek Zakład traktuje indywidualnie.

Jaremcze, uzdrowisko o klimacie podgórskim, gdzie członkowie T-wa korzystają z 35% ulgi w opłacie taksy kuracyjnej.

Jaworze (Śląsk Cieszyński), nowoczesny zakład leczniczy dr. Czopa, stosuje kąpiele mineralne sztuczne, zabiegi wodolecznicze, elektroterapię, kąpiele powietrzne i słoneczne i td. Wskazany pobyt dla rekonwalescentów, osób chorych na serce, żołądek i osób nerwowych. Dla członków T-wa cennik ulgowy za zabiegi lecznicze, czynności lekarskie i kąpiele.

Mikuliczyn, stacja klimatyczna górska oraz:

Kazimierz Dolny daje członkom T-wa 50% zniżki w taksie kuracyjnej.

Muszyna, posiada szczawy wapienno żelaziste, wskazane dla osób niedokrwistych, przemęczonych pracą i rekonwalescentów. Przyznaje członkom T-wa:

25% zniżki w opłacie za kąpiele mineralne i borowinowe w 1 i 2 sezonie oraz 50% zniżki w taksie kuracyjnej w pierwszym sezonie od 1.V do 15.VI — w trzecim od 1.IX do 15.X.

Niemirów Zdrój, otoczony wspaniałymi lasami iglastymi, posiada źródła siarczano-słono-alkaliczne, wskazane przy leczeniu chorób przewlekłych na tle gośćcowym, artretycznym, chorób kobiecych, chorób skóry i tp.

Daje członkom T-wa 10% zniżkę w opłacie kąpieli i zabiegów.

Otwock, uzdrowisko dla chorych na płuca, przyznaje 25% zniżkę od taksy kuracyjnej.

Rabka idealne uzdrowiska podgórskie dla dzieci. Wskazany pobyt przy leczeniu schorzeń gruczołów, kości i stawów, jak również chronicznych nieżytów dróg oddechowych.

Dla członków T-wa cennik ulgowy na kąpiele i naświetlania, tak jak dla urzędników państwowych.

Smukała pod Bydgoszczą, sanatorium dla chorych na płuca. Leczenie z utrzymaniem w kl. 3 dziennie 6 zł w kl. 2 — 8 zł w kl. 1-ej 10 zł.

Szczawnica, źródła szczawy alkaliczno-słono-wapniowej, zawierają dużo litu, tak jak znane uzdrowiska zagraniczne: „Kissingen", „Rakoczy", „Salvator" i inne.

Leczenie chorób dróg oddechowych, narządów trawienia, narządów krążenia, dróg moczowych, chorób przemiany materii i chorób krwi.

Członkowie T-wa otrzymują 25% zniżki za zabiegi lecznicze stosowane w zakładach zdrojowo-kąpielowych w sezonie 1 i 3 (sezon pierwszy od 1.V do 15.VI sezon trzeci od 1.IX do 30. IX.

Truskawiec posiada znakomite wody mineralne jak: „Naftusia", „Zofia", „Maria", „Bronisława" oraz kąpiele solankowe, siarczane, borowinowe, kwasowęglowe i tlenowe, wziewalnię solankową, zakłady dla światło-elektroterapii i gimnastyki.

Wskazany pobyt dla cierpiących na niedokrwistość, otyłość, dnę, cukrzycę, zołzy, reumatyzm, artretyzm, nieżyty dróg oddechowych, nerwice serca, zapalenie wsierdzia, miażdżycę naczyń, choroby wątroby i dróg moczowych, nerwobóle, choroby płciowe i td.

Członkowie T-wa otrzymują: 50% zniżkę w 1 kl. od 1.IV do 30.IV i od 1.X do 30.X.

20% zniżki w 1 kl. od 1.V do 15.VI i od 1.IX do 30.IX.

25% zniżkę w 1 kl. od 1 XII do 28.II.

Sławsk, Sucha, Tuchla i Hrebnów dają członkom T-wa 50% zniżkę taksy kuracyjnej.

Ustroń, uzdrowisko u podnórza Beskidów Śląskich, posiada pokłady borowiny żelazistej, kąpiele mineralne i kwasowęglowe.

Członkowie T-wa otrzymują 35% zniżki od ceny kąpieli w sezonie 1 i 3.

Leczenie artretyzmu, reumatyzmu, chorób kobiecych i nerwowych.

Wieniec-Zdrój posiada silne źródła siarczano-wapniowe: leczy gościec, dnę (artretyzm), ischias, zapalenia stawów, choroby kobiece i skórne.

Cena kąpieli w miesiącach: maju, czerwcu i wrześniu i do 15 października 2 zł.

Cena kąpieli w miesiącach: lipcu i sierpniu 2 zł 50 gr.

Zaleszczyki, stacja klimatyczna, dają zniżkę 50% w opłacie taksy kuracyjnej.

Żegiestów, zdrojowisko wskazane w leczeniu chorób krwi, żołądka, jelit, wątroby, chorobach nerwowych, kobiecych i przemiany materii.

Członkowie T-wa zamieszkali w willach, korzystają ze zniżki 25% w kąpielach I kl.

Ci, z pośród członków T-wa Ubezpieczeń Wzajemnych na Wypadek Choroby, którzy pragną korzystać z wyżej podanych ulg, otrzymają od Zarządu T-wa (Warszawa, ul. Pierackiego 14) specjalne zaświadczenia członkowskie.

Dr med. Antoni Kamler (Warszawa)

ROLA DOMU I SZKOŁY W UŚWIADAMIANIU PŁCIOWYM CHŁOPCÓW

II

Gruczoły płciowe męskie są nie tylko narządem wytwarzającym plemniki; są one również gruczołami wydzielania wewnętrznego—produkują hormony mające znaczenie dla rozwoju całego organizmu i dla prawidłowej przemiany materii. W okresie poprzedzającym dojrzałość płciową te czynniki energetyczne, wydzielane przez gruczoły płciowe w okresie rozwoju mogą i powinny być zużyte na zwiększenie sprawności mięśni i na różne postaci energii nerwowej i psychicznej o charakterze pozapłciowym. Wpływ gruczołów płciowych w postaci hormonów na układ nerwowy niepodlega dziś wątpliwości, tak samo — jak odwrotnie — nie da się zaprzeczyć możność regulowania popędu płciowego przez mózg. Ujęcie uzewnętrznień popędu w pewne karby jest celem wychowania płciowego, i tu właśnie — zaczyna się nasza

rola, bo młodzieniec, u którego narasta, a czasami wybucha kwestia płci, nie może bez pomocy postronnej dać sobie z tym rady. Wyładowanie energii zjawiającej się pod wpływem hormonów płciowych może iść w kierunkach różnych — może być zużyta nawet całkowicie w dziedzinach pozapłciowych przynajmniej u olbrzymiej większości zdrowych chłopców. Czym więcej natomiast pójdzie jej w kierunku płciowym, tym mniej pozostanie jej na rozbudowę wszystkich innych stron osobowości, a więc na naukę, dążenia społeczne, estetykę, wierzenia, wreszcie na fizyczne wysiłki. Jeżeli potrafimy wytworzyć takie środowisko, w którym skierowanie nagromadzonej energii pójdzie w kierunku pozapłciowym całkowicie lub prawie całkowicie, jeżeli dokonamy takiego przełączenia energii hormonalnej — spełnimy należycie naszą rolę.

Wstępną pracą do spełnienia tego zadania jest uświadomienie chłopca co do całokształtu zagadnień seksualnych — praca ta musi być wykonana koniecznie w sposób poważny, źródłowy i całkowity przez osoby cieszące się zupełnym zaufaniem dziecka. Mówię „osoby" a nie „osobę" bo w naszych warunkach dokonanie jej przez jedną osobę przerasta nasze możności poza niezmiernie rzadkimi wyjątkami.

Zjawiska płciowe zwracają uwagę chłopca na zmiany anatomiczne i fizjologiczne oraz na tajemnicę rozmnażania ludzkiego. Ciekawość dzieci w tym kierunku budzi się u większości dzieci w 12-13 roku życia i zadowolić ją trzeba.

Jeżeli cieszymy się zaufaniem dziecka, pytania jego będą zawsze poważne, otwarte, tak też trzeba na nie odpowiadać; jeżeli dziecko nie pyta samo, trzeba to pytanie dyskretnie wywołać, przygotowując do tego grunt powoli i poważnie. Przez włączenie aktu płciowego do szeregu innych czynności fizjologicznych, podkreślając jego znaczenie dla utrzymania gatunku, stawiamy go na należyte miejsce w przyszłym życiu naszego dziecka. Czy matka, stojąca na tym mniej więcej samym poziomie umysłowym, co jej syn i posiadająca wiadomości przyrodnicze z przed kilkunastu lat, będzie mogła spełnić tę rolę dostatecznie autorytatywnie, czy starczy jej argumentów ważkich i niezbitych, by należycie wyjaśnić stronę męską kwestii płciowej? — w olbrzymiej większości wypadków — nie! Znacznie lepszym pod tym względem będzie ojciec, o ile posiada dostateczny do tego zasób wiadomości

teoretycznych, oraz zupełne zaufanie i zasłużony—dobrze zasłużony własnym życiem — autorytet. Łatwiej jemu niż matce poruszać tematy uważane dotąd za drastyczne, łatwiej zacząć uświadamianie od argumentu świętego dla wszystkich słowa: „matka“, bo cześć dla macierzyństwa jest przecie powszechna, omówić sprawę wdzięczności dla matki za jej troski, cierpienia i poświęcenia, by zyskać prawo pozostania nadal doradcą chłopca w sprawach płciowych, co przecież jest niezmiernie ważne w razie jakiego nieszczęścia — nierozważnego kroku, zgubnego nałogu, czy zarażenia. Pierwsza polucja nie jest co prawda takim zwrotem psychicznym, jak pierwsze miesiączkowanie u nieuświadomionej dziewczynki, ale jednak jest.

Niestety, najczęściej żadne z rodziców nie może podjąć się tej roli, by przeprowadzić całkowite uświadomienie chłopca, bo staje na przeszkodzie niedostateczne, przestarzałe przygotowanie teoretyczne lub inne, jakże liczne względy, pozwalające rodzinie na częściowe tylko przeprowadzenie uświadomienia płciowego. Rodzice muszą wtedy i powinni koniecznie zwrócić się o pomoc do szkoły. Częściowo rolę tę szkoła spełnia już dziś, nie pytając o zgodę i nie czekając na prośby rodziców. Przy zaznajamianiu dziecka z naukami przyrodniczymi rozwija się sprawy rozmnażania roślin i zwierząt niższych, przygotowując w ten sposób do zrozumienia zagadnienia zapładniania, ciąży i porodu u zwierząt ssących i u człowieka. Niestety studia nad narządami i funkcjami płciowymi zwierząt wyższych mogą być przeprowadzane obszerniej na poziomie współczesnej wiedzy dopiero w wyższej szkole; jest rzeczą bezwzględnie pewną, że uświadamianie płciowe zarówno w domu, jak i w szkole średniej musi być przeprowadzone tylko i zawsze w cztery oczy, nigdy — zbiorowo. Kto powinien podjąć się tej roli — profesor przyrody, wychowawca klasowy czy lekarz szkolny? Moja opinia w tym względzie — każdy z nich na żądanie rodziców i z ich wyboru. Każdy z nich musi mieć do tego odpowiednie przygotowanie teoretyczne i musi umieć znaleść do tego najwłaściwszą dla każdego chłopca indywidualnie drogę i porę, bo musi ich znać nie tylko z widzenia, ale i z rozmów z rodzicami o dziecku, na co czas znaleść się musi. Czy wolno lekarzowi szkolnemu czy wychowawcy uświadamiać płciowo chłopca na jego żądanie bez zgody rodzi-

ców, bo chłopiec prosi o dyskrecję? Należy to pozostawić do decyzji lekarza czy wychowawcy, starając się jednak[o] porozumienie w tej materii z rodzicami. Uświadomienie płciowe nie może być przeprowadzone przez wetknięcie mu do ręki broszurki uświadamiającej — musi ono być słowne, aby rozproszyć atmosferę tajemniczości, uzyskać dostęp do poufnych stron życia dziecka, odpowiedzieć zresztą na jego pytania i wyjaśnić nieuchronne wątpliwości i złą interpretację. Tylko ustne uświadomienie potrafi otoczyć akt płciowy taką atmosferą ideową i społeczną, by stał się on w opinii dziecka nie czymś haniebnym, wstydliwym, brudnym, a przeciwnie wzniosłym, pięknym i poważnym. Nie- tłumaczmy się brakiem czasu — sprawa jest tak ważna, że wszystko inne musi iść precz, a na to czas znaleść się musi.

Najczęściej jednak uświadomienie płciowe przeprowadza się w odmiennych warunkach: rodzice przepuścili momenty sprzyjające, nie mieli czasu czy odwagi poruszyć kwestii płciowych we właściwym czasie i stoją oto wobec faktu, że syn jest uświadomiony w sposób tajny, często przestępny, skurczył się w sobie, wstydzi się mówić z rodzicami na tematy, które uważa za sprośne, grzeszne, niemożliwe do omówienia otwartego. Uświadomienie tajne jest z reguły niedostateczne, fałszywe i bardzo szkodliwe społecznie, trzeba go tedy koniecznie sprostować, uzupełnić, wyszlachetnić. Zadanie jest wtedy oczywiście trudniejsze. Trzeba znaleść okazję i właściwą drogę do uzyskania zaufania dziecka i tu już koniecznym wydaje mi się konsylium rodziny i szkoły. Nie wstydźcie się ojcowie i matki przyznać się wychowawcy czy lekarzowi, że syn wasz ma sprośne myśli, że wpadł w nałóg onanizmu, który jest tak rozpowszechniony, że liczbę onanistów w okresie pokwitania podają uczeni na 90 do 100 procent ogółu dzieci.

Patrzcie dobrze czy nie ulega on zboczeniom tak bardzo ropowszechnionym jak „voyerisme" (podglądanie), „froleurisme" (ocieranie się), „ekshibicjonizm" (obnażanie się),—jednym słowem czy zmysłowość nie nabiera charakteru zwyrodnienia, i jeżeli tak—działajcie wspólnie



ze szkołą by skierować—przełączyć nadmiar energii na inne tory—pozapłciowe. Nie poruszam tu zupełnie możności wpływu ze strony spowiednika czy prefekta, są to bowiem drogi o których nic niestety powiedzieć nie potrafię. Pozwolę sobie natomiast podkreślić zbawienny wpływ jaki może okazać i niezaprzecznie okazuje harcerstwo, dokonując w sposób idealny to przełączenie energii, o którym mówiliśmy, do uświadomienia jednak płciowego bodaj nie nadaje się, ze względu na konieczność indywidualnego traktowania każdego chłopca, co przy charakterze harcerstwa, wysuwającego na pierwszy plan zbiorowość, jest trudne. Kiedy i jak zatem uświadamiać chłopca—na to pytanie odpowiemy: każdego inaczej, każdego kiedyindziej, ale dość wcześnie, by uniknąć następstw uświadomienia skrytego, sprośnego. Korzystać z nastręczanych przez życie okazji, by w sprzyjającym nastroju omawiać sprawy płciowe. Nie kłaść specjalnego nacisku i nie nadawać rozmowie na ten temat zbyt uroczystego czy oficjalnego charakteru; nie rozmawiać o tych sprawach zbyt często; sprawdzić czy dziecko właściwie zrozumiało i czy przyjęło do wiadomości uświadomienie, bo czasem okazuje się, że dziecięca logika inaczej chce, i dziecko przekłada własną błędną interpretację nad prawdziwą, podaną mu w rozmowie uświadamiającej i nawraca do własnej wersji. Obraz rzeczywisty układa się zawsze w umyśle dziecka, jako zestawienie kilku rozmów zasłyszanych i spostrzeżeń przypadkowych. Poziom takich rozmów przypadkowo uświadamiających jest zwykle bardzo niewysoki, zależny zresztą zupełnie od klasy społecznej i innych cech środowiska gdzie zachodzi taka rozmowa. Trzeba więc przed większą rozmową uświadamiającą nie pytać bynajmniej o źródła informacji, które dziecko może zechce ukryć, tylko zadać pytanie: „a więc jak ty to sobie wyobrażasz?" Błędne informacje i poglądy łatwiej wtedy sprostować, unikając badania, morałów, a nadewszystko kłamstwa, choćby w najpiękniejszą szatę odzianego. *(d. c. n.)*

Dr med. S. W. (Lwów)

CHOROBY PŁUCNE — KLĘSKA SPOŁECZNA NASZEGO KRAJU

(Z okazji „dni przeciwgruźliczych")

Świat lekarski, a za nim świat, coraz większą zwraca uwagę na choroby płuc, panujące niemal dziś nagminnie w kulturalnych krajach Europy. Stan powojenny rozpętał pomimo postępów wiedzy i udoskonaleń profilaktyki postęp chorób płucnych, wyrywających ze społeczeństwa setki i tysiące istnień ludzkich, zazwyczaj bardzo uzdolnionych i rokujących jak najlepsze nadzieje. Gruźlica atakuje niewidocznie i niespodzianie ludzi w kwiecie wieku, porywa dzieci, ludzi dojrzałych i nie wybiera ani środowiska ani stanu. A dzieje się to w okresie kiedy mikrobiologia lekarska święci prawdziwe tryumfy, kiedy uczeni dokładnie poznali i określili bakterie chorobotwórcze, posegregowali w rodziny szczepy, zbadali ich zjadliwość i sposoby oraz drogi dostawania się do ustroju, poznali sposoby ich unieszkodliwiania, jednym słowem, kiedy słowo „zakażenie" nie jest już otoczone nimbem tajemniczości, kiedy walka ze śmiercią powinna coraz częstsze przynosić zwycięstwa człowiekowi.



Swego czasu po odkryciu i zbadaniu przez *Kocha* prątków gruźlicy, zdawało się, że gruźlica przestanie dziesiątkować ludzkość, że idąca w ślad za odkryciami naukowymi terapia pozna szybko sposoby zwalczenia laseczników *Kocha* i gruźlica, jako choroba zakaźna, przejdzie do historii, jak to ma obecnie miejsce z „zarazą“, dżumą, cholerą od których tyle cierpiała ludzkość w wiekach średnich. Tak niestety nie jest. Po zbadaniu laseczników gruźlicy, przebadano cały szereg środków leczniczych. Zbadano środki chemiczne, które według danych terapeutycznych miały zabijać w ustroju zarazki gruźlicze, próbowano leczenia gruźlicy zabitymi prątkami gruźlicy, preparatami złota, zabiegami światłoleczniczymi, klimatoterapią, czyli lecznictwem uzdrowiskowym. I jakkolwiek każda z tych metod dawała pewien, bardzo zresztą nikły odsetek uzdrowień, jednak sprawa leczenia gruźlicy jest nadal kwestią otwartą i oczekuje wciąż jeszcze na dodatnie i skuteczne dla ludzkości rozwiązanie.

Na całym świecie istnieją Towarzystwa Przeciwgruźlicze, odbywają się międzynarodowe zjazdy uczonych, poświęcone wyłącznie sprawom leczenia i zapobiegania gruźlicy, niestety przy dzisiejszym stanie leczniczych możliwości nie sposób zamykać całe osiedla i miasta do sanatoriów i uzdrowisk, a dotychczas jedynie sanatoryjne czyli zakładowe leczenie gruźlicy daje stosunkowo najlepsze wyniki.

Wiedza medyczna wie dziś doskonale, że w powstawaniu gruźlicy, obok samego faktu zakażenia, niepoślednią rolę odgrywają czynniki konstytucjonalne, oraz warunki bytowania człowieka.

Zarazki gruźlicy dostają się z plwociną chorych do ust człowieka zdrowego, stąd zaś do płuc, lub przewodów trawiennych i w wypadku sprzyjających warunków rozwoju, osiadają i rozwijają się w dogodnych dla siebie warunkach, zajmują sąsiednie gruczoły chłonne czyli limfatyczne, a równocześnie rozpoczynają niszczycielską robotę w tkankach płuc, skąd szerzą się dalej drogą naczyń krwionośnych i dróg chłonnych.

Rozwojowi zarazka gruźlicy w ustroju sprzyjają warunki zewnętrzne: przepracowanie, niedostatek, niedokarmienie, złe warunki mieszkaniowe i tp., z drugiej zaś strony wszystkie choroby osłabiające:

„Czym dla niemowlęcia jest mleko matczyne, tym dla dorosłego, zwłaszcza inteligentnego, jest fosfór“.

Prof. Tarchanow



PHYTINA

Zupełnie nieszkodliwy, łatwo przyswajalny organiczny związek fosforowy, zawierający około 22% fosforu w związku organicznym, przez samą naturę dobrany do odżywiania fosforem i utrzymania przy życiu całego świata wyżej uorganizowanego.

POTĘŻNIE POBUDZA PRZEMIANĘ MATERII
A TYM SAMYM POBUDZA APETYT.
WZMAGA SIŁY DUCHOWE I FIZYCZNE.
POWODUJE U OSÓB OSŁABIONYCH I WYCIEŃCZONYCH PRZYBIERANIE NA WADZE.
PRZYCZYNIA SIĘ DO ROZWOJU I WZROSTU,
ZAPOBIEGA I LECZY PRZYCZYNOWO KRZYWICĘ.

PABIANICKA SPÓŁKA AKCYJNA PRZEMYSŁU CHEMICZNEGO, PABIANICE

przewodu pokarmowego, przeziębienia: grypa, ostre cierpienia płucne, wreszcie choroby zakaźne: tyfus, kiła, gościec stawowy, krztusiec, a przede wszystkim odra. — Pod ich wpływem następuje osłabienie odporności ustroju, w ślad za czym może iść zakażenie pierwotne zewnątrz pochodne, lub zakażenie wewnątrz pochodne.

Stwierdzenie pierwszych objawów gruźlicy jest dość trudne, gdyż uchodzą one oka nawet bystrego obserwatora, dopóki wytwarzany przez prątki gruźlicze jad nie zacznie wsączać się do ustroju.

Wtedy już następuje dostrzegalne dla chorego osłabienie przejściowe lub stale narastające, trudność wytrwałej pracy fizycznej, czy umysłowej, pewne zmiany usposobienia, drażliwość, kapryśność i „nerwowość" w stosunku do otoczenia. Do tego dochodzi niespokojny, przerywany sen, zmniejszenie łaknienia i zmiany „apetytu",które powodują za sobą utratę wagi i wychudnięcie. Później zjawia się zwiększenie lub przechodnie zmniejszenie ciepłoty ciała, wygląd bezkrwisty, kaszel, śluzowa ciągnąca się plwocina, krwioplucie, bóle w klatce piersiowej, duszność — słowem pełny obraz gruźlicy, tej strasznej i niepokonanej dotychczasowo choroby.

Każda, choćby rzekomo lekka i przejściowa choroba płuc wymaga bezwzględnie interwencji lekarza. Można, nie narażając się na zbytnie i znaczne wydatki prosić o zbadanie w najbliższej przychodni przeciwgruźliczej, czy ośrodków zdrowia, których sieć rozrzucona jest gęsto po całym kraju. Badanie lekarskie, przeprowadzone w samym zarodku choroby, oraz wskazówki lekarskie, uświadomią chorego o stanie jego zdrowia; wskaże mu drogi zabezpieczenia przed rozwojem choroby i uzdrowienia.

W leczeniu chorób płucnych dużą rolę odgrywają naturalne czynniki lecznicze. Nie jest sprawą tajną, że nawet gruźlicę płuc leczono niegdyś odpowiednimi ziołami leczniczymi tz. środkami domowymi:

naturalnym wapniem, krzemionką, liśćmi i kwiatami ziela świętojańskiego, pędami sosny i tp. Leki te, po przejściu badań laboratoryjnych i klinicznych wciągnięto znów do oficjalnego lekospisu, a rzeczą wytwórni środków leczniczych i uczonych pracujących w nich, jest wskazanie i utworzenie odpowiednich połączeń, któreby zadziałały dodatnio na tz. kompleks chorobowy.

Ostatnio, pod wpływem nawrotu do naturalnych środków leczniczych — rozpoczęto znów doświadczenia nad możliwościami leczenia gruźlicy dawno znanymi i stosowanymi lekami w nowych połączeniach i racjonalniejszych postaciach. Jednym z najbardziej ciekawych ze względu na skład i skuteczność oryginalnych polskich preparatów przeciw chorobom płucnym jest, nieznany jeszcze na rynku farmaceutycznym, syrop „*Vivol*", składający się z dializatów polskich roślin leczniczych. Preparat ten wypróbowany z dodatnimi wynikami przez sanatorium Towarzystwa Przeciwgruźliczego w Hołosku Wielkim oraz sanatorium dla chorych płucnych w Worochcie i oddany na kliniki uniwersyteckie, rokuje wielkie nadzieje.

Dr med. Z. K. (Lwów)

HIGIENA RÓŻNYCH OKRESÓW ŻYCIA

II

Niekiedy brodawki piersiowe u matki są bardzo wrażliwe, wobec czego należy się spodziewać, iż karmienie dziecka sprawi matce wiele bólu. To też w tym wypadku konieczne jest stosowne leczenie zapobiegawcze różnymi maściami, według wskazówek lekarza.

Karmienie stanowi najprzyjemniejszy obowiązek macierzyństwa; jednak niekiedy karmienie przez matkę musi być wzbronione, gdyż



może wyrządzić szkodę zarówno matce jak i dziecku. Karmienie nie jest czynem bohaterstwa lub namiętności, jest przede wszystkim sprawą zaopatrzenia niemowlęcia w odpowiednie pożywienie. Czasem mimo największych wysiłków mleko matki nie zawiera niezbędnej ilości składników odżywczych i jest dla niemowlęcia nie wystarczające. W tym wypadku może nastąpić ciężka choroba dziecka z powodu niedożywiania. Kobiety gruźlicze i osłabione przewlekłymi chorobami nie powinny karmić. Tak samo kobieta winna zaniechać karmienia, gdy ilość mleka jest niewystarczająca. Wówczas należy przejść do karmienia sztucznego lub jeżeli warunki materialne na to zezwalają, należy wziąć mamkę. Niemowlę winno być karmione piersią co 3 godziny. Wobec tego, iż karmiąca matka winna w nocy korzystać z zupełnego spoczynku, niemowlę winno być nakarmione o godzinie 10 wieczorem i po przerwie nocnej o godzinie 5 rano. Regularne karmienie posiada duże znaczenie zarówno dla zdrowia matki jak i dziecka; niemowlę, które zbyt często przykłada się do piersi, poprostu nie ma czasu na trawienie. W ciągu pierwszych 3 miesięcy a zwłaszcza pierwszych kilku dni, niemowlę winno spożywać wyłącznie mleko matczyne. Dopiero w końcu trzeciego miesiąca lub w czwartym miesiącu można dziecku dać trochę rozcieńczonego wodą mleka krowiego z cukrem. Mleko to należy lekko ogrzać i podawać dziecku z flaszeczki zaopatrzonej smoczkiem. Mleko używane do sztucznego karmienia winno być świeżo przyrządzone i może służyć tylko do jednorazowego karmienia. W końcu piątego miesiąca można karmić dziecko mlekiem krowim nierozcieńczonym; prócz tego można podawać rozcieńczoną mleczną zupę z mąką pszenną; zupa musi być dobrze rozgotowana i ogrzana przed spożyciem. Z biegiem czasu można taką zupę dawać dziecku 2—3 razy dziennie w odstępach czasu od 3 do 4 godzin. W końcu pierwszego roku należy przyzwyczaić dziecko, aby w nocy nie spożywało żadnego posiłku.

Trzeba pamiętać, iż wiele dzieci ginie wskutek tego, iż zbyt wcześnie zaczynają spożywać niestosowne pokarmy. Tak samo zgubne jest zbyt obfite i nieodpowiednie żywienie. Wogóle dzieci, które jedzą wszystko bez wyboru, często zapadają na zdrowiu.

Okres odstawienia od piersi jest najdonioślejszym okresem w życiu dziecka. W tym wypadku o wiele większe znaczenie niż liczba miesięcy życia, posiada stan zdrowia dziecka i rozwój zębów. Nie wolno dziecka odstawiać od piersi, póki nie rozwinęły się zęby, w każdym razie wzbronione jest odstawianie od piersi w okresie ząbkowania. Nie wolno dziecka odstawiać od piersi nagle i w okresie epidemii biegunki. Nie zawsze jest rzeczą możliwą kierować się powyższymi zasadami; w takim razie należy przynajmniej dbać o to, aby nie odstawiać dziecka w tym dniu, gdy ząbki się przerzynają. Odstawianie od piersi uskutecznia się w ten sposób, iż podaje się pierś coraz rzadziej, przy czym karmienie piersią zastępuje się mlekiem rozcieńczonym wodą. Z biegiem czasu ogranicza się karmienie piersią do 2-ch razy dziennie: rano i wieczorem, zaś w ciągu dnia w regularnych odstępach czasu podaje się mleko lub zupy. Wreszcie pozostawia się jedno karmienie dziennie.

Powyższe zasady ogólne niekiedy są trudne do urzeczywistnienia. Czasem podczas odstawiania dziecka od piersi zachodzą różne niebezpieczeństwa. Niebezpieczeństwom tym można zapobiec, jeżeli zacząć przyzwyczajać dziecko do mleka krowiego już poczynając od czwartego miesiąca. W tym wypadku dziecko nawet w razie nagłego odstawienia od piersi może łatwiej przystosować się do nowego trybu życia, gdyż już uprzednio częściowo było ku temu przyzwyczajone. Dziecko odstawione od piersi winno spać całą noc. Aby dziecko odzwyczaić od nocnego karmienia należy początkowo dać mu połowę porcji mleka lub zupy, następnej nocy zamiast mleka trochę wody osłodzonej, zaś na trzecią noc tylko trochę wody. Jeżeli dziecko krzyczy, nie należy zwracać na to uwagi. W ten sposób po kilku dniach dziecko przestanie domagać się pokarmu i będzie spokojnie spać całą noc. Zbyt wczesne odstawianie od piersi i zbyt szybkie przejście do pożywienia osób dorosłych sprawiają, iż dużo dzieci ginie, gdyż nie może trawić zbyt ciężkich dla nich pokarmów. Dlatego też po odstawieniu od

piersi pokarm dziecka winien składać się z mleka, zup mącznych i zup gotowanych z suszonej bułeczki. Jedynie w ten sposób można będzie zapobiec śmiertelności niemowląt.

W tym okresie czasu matka winna przez kilka dni mniej jeść i zażyć jakiś łagodny środek przeczyszczający. Pierś należy posmarować olejkiem kamforowym i owinąć watą. Matka winna wystrzegać się zimna i nagłej zmiany temperatury. Jeżeli czuje się osłabioną karmieniem, wówczas wskazany jest wypoczynek na świeżym powietrzu i dobre pożywienie.

Jeżeli dziecko musi być wykarmione przez mamkę, wówczas mamka winna przebywać w domu rodziców dziecka. W żadnym wypadku nie można oddać dziecko do domu mamki, gdzie jest ono narazone na różne niebezpieczeństwa i brak odpowiednich warunków higienicznych.

(d. c. n.)

Dr med. N. S. (Warszawa)

PODSTAWY WSPÓŁCZESNEJ DIETETYKI

VIII

Kolejność posiłków. Dobowa ilość spożywanego pokarmu ulega podziałowi na posiłki, między którymi niekiedy włączą się 2 małe posiłki (zakąski). Ten zwykły porządek podlega dużym wahaniom. Znane są przypadki, gdy ludzie spożywali posiłek 1 raz dziennie, a nawet 1 raz na 2 dni, co nie przeszkodziło im dojść do podeszłego wieku. Zwykle spożywamy 3 posiłki dziennie i jest to najbardziej prawidłowy sposób odżywiania. Pierwszy raz jadamy rano po śnie (śniadanie), później po 5 — 6 godzinach następuje obiad, wreszcie wieczorem kolacja.

Najbardziej urozmaicone jest śniadanie. W Ameryce i w Anglii śniadanie stanowi główny posiłek w ciągu dnia, w Niemczech natomiast śniadanie poczytywane jest za mniej ważne i zazwyczaj składa się z kawy i małej ilości pieczywa. Jeżeli jednak uwzględnić, iż organizm pozostaje w godzinach rannych bez pożywienia od godz. 7 — 8 wieczorem, to oczywiście o godzinie 8 rano człowiek musi odczuwać głód.

Tylko ci ludzie, którzy jedzą dużo i o późnej godzinie, rano nie odczuwają głodu i pustego żołądka. Obfita kolacja wywołuje w nocy zaburzenia snu i ociężałość. W godzinach rannych żołądek winien być próżny i zanim udajemy się do pracy, należy się dobrze posilić. W tym wypadku duże znaczenie posiada przyzwyczajenie. Niemiec mało zjada podczas rannej kawy, ale później domaga się obfitego drugiego śniadania.

Co i ile należy jeść z rana zależy od przyzwyczajenia, żołądek o tej porze jest najlepiej przygotowany do pobrania pożywnej strawy. Jednak żołądek wymaga pewnej podniety dla swej czynności. Niektórzy mają zwyczaj przede wszystkim wypić trochę wody (ciepłej lub gorącej), aby spłukać żołądek. Inni, jak naprzykład Amerykanie jedzą owoce, co istotnie sprzyja trawieniu.

Co do kolacji obowiązuje zasada, iż kolacja winna być tym skromniejsza, im później jest spożywana. Rodzaj pracy w warunkach wielkomiejskich coraz częściej zmusza ludzi do spożywania obiadu po zajęciach; w zasadzie jest to oczywiście słuszne, jeżeli zajęcia dzienne kończą się punktualnie o godzinie 6 — 7, jak to ma miejsce w Anglii. Późne posiłki, zwłaszcza późne obiady nie mogą być uważane za korzystne dla zdrowia.

Higieniczny tryb życia oczywiście zależy od 3 ch ważnych warunków: żywienia, pracy i snu. Porządek i umiar w tych wzajemnie zależnych od siebie warunkach sprzyja zachowaniu zdrowia, przedłuża życie i potęguje główne rysy charakteru: umiarkowanie i opanowanie. W ogóle żywienie należy poczytywać za coś bardzo ważnego, za obowiązek względem własnej osoby; pod tym względem istnieje duży postęp w Anglii, gdyż w wyższych sferach towarzyskich ustalono bardzo ścisłe zasady żywienia. Posiłki winny być źródłem przyjemności i zadowolenia; dlatego też potrawy winny być podane i przyrządzone zgodnie ze zwyczajami, smakiem i stanowiskiem społecznym.

Ogólna dobowa ilość pokarmu ulega regulowaniu w większości przypadków zgodnie z podmiotową potrzebą pokarmów (apetyt i głód), jest to zupełnie wystarczające, jeżeli tryb życia jest taki, że czas zwykłych posiłków jest ściśle przestrzegany. Zresztą należy podkreślić, że

dla zachowania zdrowia musi być zachowana prawidłowość w ilości spożywanego pokarmu i to zwłaszcza w ten sposób, aby waga ciała nie wahała się w dużych granicach. Zadaniem higienicznego żywienia pod względem ilościowym jest zachowanie średniej wagi ciała, która odpowiada usposobieniu i latom. Ani nadmierne wychudzenie ani otyłość nie odpowiada wzorom zdrowia; jednak w granicach zdrowia między tymi krańcowymi stopniami istnieje mnóstwo postaci przejściowych, które są uwarunkowane przyzwyczajeniem, usposobieniem, rodzajem pracy i td. Nadmierne wychudzenie tak samo jak i nadmierna otyłość podlegają leczeniu dietetycznemu. Jedno i drugie usposabia do pewnych chorób i wywołuje upośledzenie odporności organizmu. W tym wypadku zmniejsza się odporność organizmu względem samej choroby oraz względem przyczyn wywołujących chorobę. Często też powyższe zaburzenia odżywiania stanowią powód do różnych kosmetycznych zabiegów. Współczesna nauka fizjologii i higieny odżywiania umożliwia uzupełnienie codziennego pożywienia środkami, które wpływają na podwyższenie sprawności fizycznej i pobudzają siłę twórczą umysłu. Wybór najszlachetniejszych naturalnych produktów, wydobycie z nich tylko najbardziej wartościowych dla ustroju człowieka składników, odpowiedni fizjologiczny ich stosunek wzajemny, a następnie doprowadzenie ich do pożywienia w formie skoncentrowanej, łatwostrawnej w postaci *Ovomaltyny* — to wielki krok naprzód w dziedzinie racjonalnego odżywiania. *Ovomaltyna* zawiera wszystkie składniki, niezbędne dla normalnego funkcjonowania organizmu ludzkiego, a więc:

1) rozpuszczalne węglowodany, białka i tłuszcze, w idealnym stosunku, określonym przez najnowsze badania z zakresu fizjologii przemiany materii,

2) sole mineralne, zwłaszcza wapniowe i fosforowe,

3) wreszcie duże ilości czynnych witamin (nieuszkodzonych na skutek specjalnego sposobu fabrykacji). Na podkreślenie zasługuje również doskonały smak, miły zapach i apetyczny wygląd *Ovomaltyny* oraz niezwykła łatwość przyrządzania z niej odżywczego napoju.

Wartość ciepłostkowa posiłków. Dobową ilość pokarmów stanowi

2.500 — 3.000 ciepłostek. Podczas obiadu spożywamy połowę ogólnej ilości ciepłostek czyli około 1.500, zaś podczas śniadania około ćwierci dobowej ilości ciepłostek czyli nieco mniej niż 750, zaś druga ćwierć przypada na kolację.

Wartość odżywcza potraw. Teoretycznie łatwo określić na czym polega wartość odżywcza danej potrawy. Wartość ta zależy od obecności stałych (bezwodnych) substancji odżywczych. Pod względem wartości odżywczej białko i węglowodany są równe, zaś tłuszcze posiadają podwójną wartość odżywczą. Dla oceny wartości odżywczej danej potrawy należy określić zawartość w nim białka, węglowodanów i tłuszczów.

(d. c. n.)

Inż. chem. Em. Moro (Warszawa)

CHEMIA W EWOLUCJI HIGIENY JAMY USTNEJ I ZĘBÓW

III

Niedługo potem aptekarz w Saint Germain, nazwiskiem *Duchareau*, robi pierwsze sztuczne zęby, wypalane z porcelany, o czym komunikat, przedstawiony Akademii nosi datę 1776. Może jednak jeszcze ważniejsze jest dla nas w tym wypadku to, że niektórzy w tym czasie rozumieją już, iż nietylko chodzi o to, by zęby już chore leczyć, ale ważniejsze, aby chorobom zębów zapobiegać przez racjonalne pielęgnowanie jamy ustnej. To też sukcesem było mianowanie *Lecluse*'a dentystą króla polskiego. Złośliwie mówił on potem, iż został mianowany w dzień, kiedy Jego Kr. Mość stracił ostatni swój ząb. Jeśli cofniemy się teraz i będziemy śledzić historię środków, służących do pielęgnacji zębów i jamy ustnej, okaże się jasną, iż do XIX wieku nie znano żadnej konserwacji, ani pielęgnacji w dzisiejszym pojęciu. Oprócz cytowanych już, używano sproszkowane: skorupy jajek, sól, róg jeleni, cukier, pianę morską, gips, ałun, później popiół tytoniu, któremi czyszczono zęby. Wszystkie te środki były częściowo bezwartościowe, częściowo za ostre, tak, iż więcej wyrządzały szkody, niż przynosiły korzyści. Cza-

sem też, jak już powiedziałem, opierały się one na mistyce i dlatego były w naszem pojęciu zupełnie bezmyślne.

Ostatnie sto lat przynosi kardynalną zmianę. W roku 1839, *Raspail* pierwszy sygnalizuje bakteryjną przyczynę próchnicy. Niedługo potem, bo w roku 1877, ujrzał światło dzienne pierwszy dziennik fachowy „L'Art dentaire". Jednocześnie rozwija się i kultura; zmiana poglądów wpływ mody lub może bardziej wyrobione uczucie estetyczne, wszystko wpływa na to, że zaczyna się powszechnie rozumieć, iż nic nie znaczą piękne usta — choćby rysunkiem swoim przypominały usta bogiń Praksytelesowych, a barwą róże Damaszku, — gdy nie kryją się za nimi zdrowe, białe i lśniące zęby, będące ozdobą i wdziękiem twarzy. Z jednej więc strony nauka, z drugiej początkowo pewne warstwy, sfery, potem prawie cały ogół zaczyna dbać o piękność zębów, a że niema piękności bez zdrowia, a zdrowia bez higieny — następuje początek powszechnej pielęgnacji zębów i jamy ustnej.

W międzyczasie z pomocą przychodzi wynalazek szczotki do zębów. Stopniowo lecz w szybkim już tempie rozwija się horyzont wiedzy. Wiadomości nasze poszerzają się, pogłębiają, precyzują; wreszcie przychodzi wiek XX — stulecie wielkich zdobyczy naukowych.

Dziś wiemy dokładnie, że jama ustna nawet w normalnych warunkach jest siedliskiem licznych drobnoustrojów, które znajdują doskonałe podłoże do rozwoju na resztkach rozkładającego się pokarmu. Flora bakteryjna jamy ustnej zależna jest od całego szeregu warunków takich jak np. rodzaj odżywiania, stan uzębienia i inne. Stwierdzono, że zmiany, jakie zaszły w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat w charakterze i składzie naszego odżywiania, przyczyniły się do rozwoju całego szeregu szkodliwych drobnoustrojów, co wpłynęło właśnie bardzo ujemnie na przeciętny stan uzębienia współczesnego człowieka. Flora bakteryjna jest bardzo liczna już od chwili urodzenia, zawiera saprofity, jak też bakterie chorobotwórcze (do najczęstszych należą: stafilokoki (gronkowce) i streptokoki (paciorkowce), które czyhają tylko na moment osłabienia organizmu, aby wywołać sprawę patologiczną.

Dzięki niezwykle doniosłym pracom całego szeregu badaczy:

Huntera, *Billings*'a, *Duke*'a, *W. Millera*, *Mago* i innych, sprawa zakażenia ustnego zajęła w patologii ostatnich czasów wybitne miejsce. Obecnie ustalono, że prawie wszystkie tkanki i systemy mogą przyjąć zakażenie, pochodzące z jamy ustnej. Z badań *Gjes*'a i *Kliegberg*'a wynika, iż paciorkowce stanowią 50% zwykłej flory tj. ustnej, przyczem jeden miligram osadu nazębnego zawiera od 5 — 8 milionów różnorakich drobnoustrojów, zaś z niechlujnych ost do 800 milionów. Badania te i wyniki ich robią swoje. Coraz większe rzesze rozumieją zbawienny wpływ higieny i garną się pod jej opiekuńcze skrzydła.

* * *

Długo więc i powolnie trwała ewolucja, aż dopiero z chwilą zrozumienia istoty próchnicy, z wprowadzeniem nowoczesnej szczotki do zębów i dojściem do świadomości, iż nie wolno używać, ani za ostrych, ani za łagodnych środków, zaczęło się urabiać nowoczesne pojęcie o racjonalnej, codziennej higienie zębów i jamy ustnej.

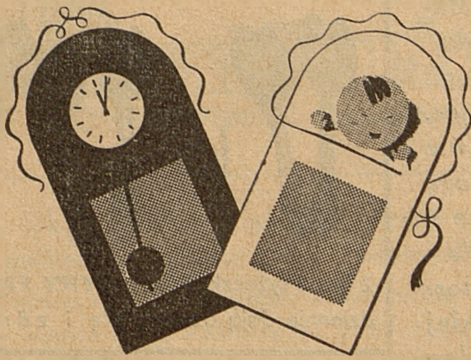
Dr med. W. S. (Warszawa)

WIOSNA — PORĄ ODRODZENIA USTROJU

Prawda to od wieków stwierdzona, że pierwsze promienie wiosennego słońca, pierwsze powiewy wiosennego wiatru — działają odradzająco i odmładzająco nie tylko na całą przyrodę, ale i na najdoskonalszy jej twór-człowieka. W życiu codziennym ludzie nie zastanawiają się wcale nad powodami tej dziwnej przemiany, jaka poza świadomością człowieka przebiega w jego ustroju pod wpływem pierwszych zwiastunów wiosny, za którą zwyczajnie tęsknią ludzie chorzy i osłabieni, zarówno jak i zdrowi.

A wielka szkoda, gdyż takie „rozważanie na zimno" mogłoby niejednemu z nas wyjść na istotny pożytek, mogłoby, przy rozumnym podejściu, utrwalić odradzające właściwości wiosny i zachować je na czas dłuższy, nawet do wiosny następnej.

Jeśli zastanowimy się nad pierwiastkami odrodzenia, które niesie



dla naszego pożytku wiosna, odróżnić możemy dwie ich zasadnicze grupy: moralną czyli nerwową, oraz fizyczną czyli materialną. Znaczenie obu tych grup jest dla wiosennego odmłodzenia ustroju równoważne, a ich wzajemne uzupełnienie i odpowiednie wykorzystanie daje nie sumę ich działania, lecz wielokrotną potęgę. Wiosna niesie w grupie moralnej jakąś dziwną i niezrozumiałą nadzieję, która obok wiary jest niezmiernym i niedocenionym dotychczas, czynnikiem odrodzenia. Widok odradzającej się wiosną przyrody, choćbyśmy jej powrót obserwowali od długiego szeregu lat — dodaje nam otuchy, że i nasz ustrój może się odrodzić. Ta otucha jest silną podnietą w kierunku odmładzania się ustroju, tym bardziej, że działa ona poza naszą świadomością, a za tym nie zaprzęga do pracy naszej myśli, która pod wpływem odradzającej się przyrody staje się jaśniejsza i bardziej przystępna na dodatnie wpływy działań materialnych, rozsiewanych przez wiosnę. A przecież myśl nasza — to to, co naukowo nazywamy ośrodkiem, albo centrami naszej istoty, to mózg nasz i jego przewody odbiorczo-nadawcze — nasze drogi nerwowe.

Zbierzemy teraz, jakie materialne pierwiastki, konieczne dla odmłodzenia i odrodzenia ustroju niesie nam wiosna. W pierwszym rzędzie — to bezpośrednie na nasz organizm działanie promieni słonecznych, rozszczepionych przez rozrzedzone wiosenne powietrze, na zbawczo na ustrój działające pęki promieni poza fiołkowych, wytwarzających w przyrodzie nieodzowne dla życia i prawidłowego rozwoju witaminy. Pod wpływem słońca wyrastają krocie roślin jadalnych i warzyw, obfitujących wiosną w cały szereg soli mineralnych zasilających nasz ustrój w te czynniki, które organizm zdołał zużytkować i strawić podczas długich dni jesieni i zimy. Ta nie pojęta i nie zbadana jeszcze dokładnie przez naukę wędrówka czynników życiodajnych z roślinnego



świata do „małego światka" naszego ustroju, ta przemiana biochemiczna, warunkująca zdrowie naszego organizmu i przedłużanie naszego życia jest jednym z kardynalnych warunków stojących na straży naszego zdrowia. Zapobiega ona tzw. „demineralizacji" ustroju, czyli zbytniego wydalania poza obręb naszego ciała składników mineralnych, które stanowią najważniejsze części składowe poszczególnych narządów naszego ustroju. Wiosną zasila się nasz organizm w zasoby wapnia, żelaza, magnezu, siarki i tp., gdyż składniki te zawarte są w dużej obfitości w „nowaliach" wiosennych. Jednego tylko i to stanowczo najważniejszego pierwiastka nie jest w stanie dostarczyć nam wiosną budząca się do życia przyroda. Czynnika nieodzownego do wiosennego odmłodzenia naszego mózgu—*fosforu.* Tak się jakoś dziwnie złożyło, że ten konieczny dla nas pierwiastek znajduje się w dostatecznej ilości w kwiatach zbóż i roślin pnących, a później w otoczce nasion zbożowych, których człowiek kulturalny nie spożywa. A przecież „bez fosforu — nie ma myśli". Prawda ta ogólnie już dziś znana i przyjęta. Stąd przy rozważaniach na temat wiosennego odrodzenia ustroju — nasuwa się jako konieczne wskazanie: zasilić mózg nasz w potrzebny mu fosfor, gdyż brak tego środka, jak to doświadczalnie uzasadnił *Liebig*, powoduje niemożność całkowitego wykorzystania przez ustrój nawet tych pierwiastków życiodajnych, które na nasz pożytek rozsiewa wiosną przyroda. Ustrój ludzki fosforu nie wytwarza. Należy go tedy dostarczać ustrojowi z zewnątrz. I należy przyjmować go w najbardziej naturalnej i przyswajalnej postaci. A taką postacią jest *Phytina*, naturalny kwas inozytosześciofosforowy. W ustroju *Phytina* ulega przemianom, dając lecytynę, która poza odżywianiem komórek nerwowych, odtruwa organizm i uodparnia go, wzmaga przemianę materii, zwiększa ilość czerwonych ciałek krwi. Sole, wchodzące w skład *Phytiny*, obniżają pobudliwość układu nerwowego. Fosfór, uzyskany z dalszej przeróbki lecytyny, niewykorzystanej bezpośrednio, zostaje zużyty na pokrycie strat bilansowych wyczerpanego ustroju.

W *Phytinie* mamy zatem niezmiernie korzystny związek, bez któ-

rego organizm nie może się odbyć, gdy zapasy się wyczerpią, gdyż ustrój fosforu nie potrafi wytworzyć bez doprowadzenia go od zewnątrz.

Jak cennym środkiem jest *Phytina*, możemy się przekonać z jej skutków, gdy podajemy ją ludziom, na odpowiedzialnych stanowiskach, wyczerpanych intelektualnie. Najmniejsze pomyłki, wynikające z utraty pamięci, mszczą się nietylko na samym cierpiącym, ale mogą się niekorzystnie odbijać na szerokich warstwach społeczeństwa, wśród którego osobnik dany piastuje swoje stanowisko. Wielkość szkód wyrządzonych jest proporcjonalna w przybliżeniu do wysokości stanowiska. Za pomocą *Phytiny* przywracamy nietylko sprawność umysłu osoby wyczerpanej, ale przywracamy normalny bieg wszystkim sprawom przez niego załatwianym.

Prócz stanów nerwowości *Phytinę* można z wielkim pożytkiem stosować w osłabieniach o charakterze fizycznym: przed i po wyczynach sportowych, długotrwałych wycieczkach, w rekonwalescencji po chorobach wyniszczających, w ciąży, w czasie karmienia, w próchnicy zębów, a u dzieci: w krzywicy, zołzach, gruźlicy gruczołów chłonnych i tp.

Jeśli tedy znużony ciężką pracą umysłową urzędnik nie odczuwa całym swym jestestwem powrotu wiosny i jej życiodajnych podniet, jeśli uczeń opuszcza się wiosną w naukach, mimo pozornego istnienia warunków umożliwiających łatwiejsze przyswajanie przez umysł studiów — to tylko przyjmowanie *Phytiny* może szybko i pewnie uzupełnić brak w ustroju fosforu, a tym samym „ukwiecić“ w nas samych wiosnę i uczynić z niej porę naturalnego odrodzenia i odmłodzenia.

KONKURS NA PRACĘ NAUKOWĄ Z ZAKRESU ZIOŁOLECZNICTWA

Polski Komitet Zielarski ogłasza konkurs na najlepszą pracę naukową z dziedziny ziołolecznictwa z nagrodą 500 (pięćset) złotych, ofiarowaną przez Ministerstwo Opieki Społecznej.

Warunki konkursu: 1) przedmiotem pracy winny być oryginalne, własne spostrzeżenia nad wpływem stosowania ziół leczniczych pochodzenia krajowego, poparte odpowiednimi badaniami pracownianymi z uwzględnieniem istniejącego piśmiennictwa,

2) zgłaszać należy jedynie prace dotychczas nieogłoszone, w maszynopisie, pod adresem: Polski Komitet Zielarski (Warszawa, ul. Długa 16) do dnia 1 marca 1938 roku.

Sąd konkursowy składać się będzie z przedstawiciela Ministerstwa Opieki Społecznej i uproszonych przez Zarząd Polskiego Komitetu Zielarskiego kierowników klinik i zakładów uniwersyteckich J. Piłsudskiego, oraz ordynatorów szpitalnych, z wyłączeniem jednak tych kierowników, z których oddziałów pochodzą zgłaszane prace.

Przewodniczący Wydziału Lekarskiego P. K. Z.
(—) Prof. dr W. Orłowski

Prezes P. K. Z.
(—) Prof. dr J. Modrakowski

KSIĄŻKI NADESŁANE DO REDAKCJI

1 „Rocznik Śląskiego Zakładów dla Głuchoniemych w Lublińcu". Redaktor dr K. Głogowski, Dyrektor Zakładu, Lubliniec, 1937.

Jesteśmy stale gotowi do krytykowania wszystkiego co nasze i chwalenia urządzeń i zakładów cudzych. Jeśli się to stale powtarza — to najczęściej nie znamy własnych urządzeń, (a wszechwładna propaganda zagraniczna wytworzyła w naszym umyśle miraże zagranicznych doskonałości. Od czasu jednak do czasu, niekiedy przypadkiem dostaje się do rąk naszych skromne, suche zestawienie własnych prac naszych z tej czy innej dziedziny i wtedy stajemy zadziwieni i zawstydzeni, żeśmy chwalili cudze, a zupełnie nie znali swojego. Rocznik Śląskiego Zakładu dla Głuchoniemych w Lu-

blińcu, to jedna z tych rzadkich, a niezwykle pożytecznych książek, która uświadamia nas o wielkiej, pełnej poświęceń pracy nad wykształceniem i wychowaniem dużej liczebnie w naszym kraju grupy, bo liczącej przeszło 40.000 kalek — głuchoniemych. W szeregu artykułów i sprawozdań tak Dyrektora Zakładu jak i Wychowawców, przedstawiono żmudną pracę nad ulżeniem doli nieszczęśliwym kalekom i przygotowaniem ich do przyszłego życia samodzielnego w gromadzie ziomków zdrowych. Liczne wykresy i ilustracje potwierdzają wiarygodność benedyktyńskiej wprost i nowoczesnymi sposobami prowadzonej pracy Zakładu oraz jego protektorów. Rocznik lubliniecki — to jedna znów trwała cegiełka w budowie potężnego zrębu gmachu naszej Ojczyzny.



„CIEKAWY" w STAROGARDZIE: niestety, medycyna nie zna takiego środka, który mógłby spełnić Pańskie życzenie.

P. STEFAN K. we LWOWIE: żałujemy bardzo, udzielenie porady na odległość jest jednak nie możliwe. Choroba Pana wymaga dokładnego zbadania przez lekarza specjalistę chorób serca.

„WDZIĘCZNY" w CIESZYNIE: nic Panu nie dolega, żadne leczenie nie jest Panu potrzebne.

Pani Z. F. w POZNANIU: konieczne badanie ginekologiczne, połączone z analizą bakteriologiczną.

„EMERYT" w TARNOWIE: adres, o który Pan zapytuje: ambulatorium chorób skórnych szpitala św. Łazarza, Kraków, ul. Kopernika 17.

„CZYTELNICZKA z pod POZNANIA": zajmujące Panią sprawy rozwiązuje bardzo dokładnie książka dra W. Stekel'a pt. „Listy do matki", która ukazała się nakładem Warszawskiej Ajencji Wydawniczej „Delta", Warszawa, ul. Elektoralna 26; cena książki zł 3.50.

Samogwałt wpływa bardzo ujemnie na władze umysłowe, nie można nim jednak nabawić się choroby wenerycznej.

Przebyty dur pozostawia niekiedy trwałe ślady, zwłaszcza w nerkach, sercu, mózgu i przewodzie pokarmowym.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: *dr med. Edmund Herold*

Zakł. Graf. „Dźwignia", Warszawa, ul. Widok 24, tel. 6-65-39